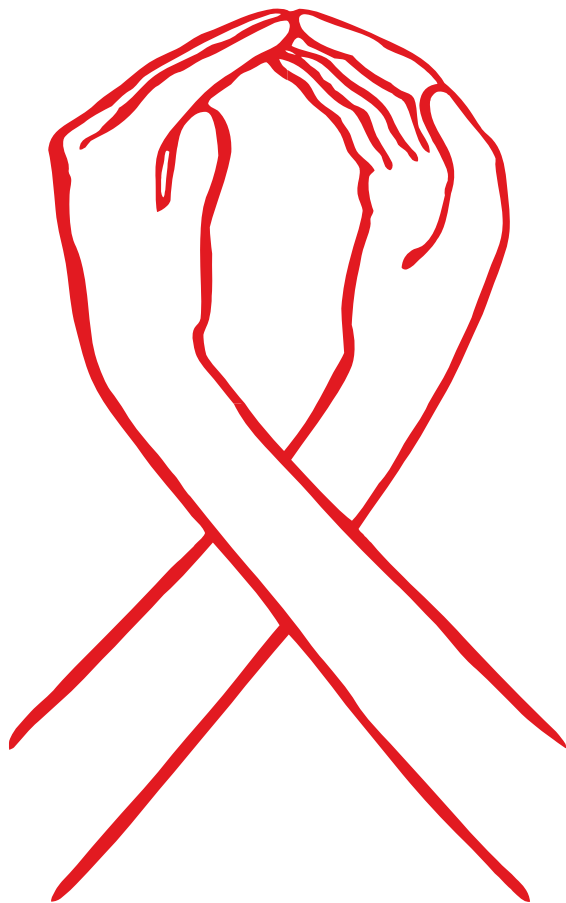


Život sa HIV-om



- brošura za žene -

Q-Club i UNICEF pokrenuli su jednogodišnji projekat pod nazivom *Veće društveno uključ enje mladih i žena koje žive sa HIV-om* koji se finansira sredstvima UNICEF-a.

Jedan od ciljeva projekata je ova ŽENSKA BROŠURA kao prvi ženski priručnik o zdravstvenim i socijalnim temama, napisana od strane HIV pozitivnih žena za žene koje žive sa HIV-om.

Ovaj rad posvećen je borbi svih žena koji žive sa HIV-om, kao i onima kojima je potrebna pomoć, kako bi poboljšale kvalitet života kroz lečenje i negu.

Nadamo se da će ova brošura pomoći u širenju neophodnih informacija i znanja o jedinstvenim ženskim temama kod svih nas koje živimo sa HIV-om u Srbiji.

Takođe, ova brošura ne bi obuhvatila sve važne informacije za žene koje žive sa HIV-om bez podrške i sugestija žena iz PLHIV udruženja - *Više od pomoći, Žena +, SUNCE*, i *Udruženja gradjanja sa invaliditetom "Centar za razvoj inkluzije - CRID*, na čemu im se iskreno zahvaljujemo.

Zahvaljujemo se umetnicama Maji Radanović i Jeleni Pušici na svojoj kreativnosti i pomoći prilikom dizajniranja naslovne strane.

Q-Club

SADRŽAJ

- život sa HIV-om - socijalni aspekt
- život sa HIV-om - Vaše zdravlje
- polno prenosive bolesti
- genitalno zdravlje
- kako HIV može uticati na Vaš život
- seks
- kontracepcija i antiretrovirusna terapija
- trudnoća
- menopauza
- grupe samopomoći



Uvod

Ova brošura je nastala kao rezultat zajedničkog rada žena koje žive sa HIV-om kao još jedan vid podrške tretiranju problema i potreba. Ona je namenjena ženama koje dele iste probleme i želi da skrene pažnju svim ženama da nisu same, da život sa HIV-om danas može biti potpuno normalan. Ova brošura će Vam, takođe, pomoći da donesete najbolje odluke koje se tiču Vašeg zdravlja, i to u različitim životnim fazama. Ona sadrži delove koji se odnose na HIV i saopštavanje statusa, očuvanje opšteg zdravlja, seks, grupe samopomoći, genitalno zdravlje, trudnoću itd. Preporučujemo Vam da podelite ovu brošuru među svojim drugaricama i poznanicama koje, takođe, žive sa HIV-om. Zajedničkim snagama ćemo pomoći sebi, zajedno ćemo bolje razumeti problem i naći najbolje rešenje.

Konačno, ova brošura ne može da zameni Vašeg doktora, ona je samo osmišljena da bi Vam obezbedila relevantne informacije u vezi zdravlja žena koje žive sa HIV-om.

Vi kao žena sa HIV-om imate pravo:

- da preuzmete kontrolu nad sopstvenim zdravljem i donosite odluke u vezi Vaš života sa HIV-om
- da izaberete i odlučite da li i kada ćete saopštiti Vaš HIV status
- da odlučite koju terapiju ćete primati
- da odbijete terapiju za koju mislite da nije odgovarajuća za Vas
- na kompletan i aktivan seksualni život
- da imate decu
- da radite, da vodite jedan normalan društveni život
- na kompletnu zdravstvenu zaštitu, podršku i savetovanje





Život sa HIV-om - socijalni aspekt

Ustanovljen Vam je HIV status, ali još uvek nemate simptome?

HIV ne znači da ste osuđeni na smrt. U današnje vreme sve više žena, koje žive sa HIV-om, uspešno vode jedan kvalitetan, ispunjen život sa prosečnim životnim vekom. Dajte sebi vremena da prihvatite novo činjenično stanje, pokušajte da povratite emotivnu ravnotežu kako biste nastavili svoj život normalnim tokom.

Vaš lekar će obaviti neophodne testove da bi ustanovio kako Vaš imuni sistem funkcioniše i koliko je aktivan HIV u Vašem organizmu. Na osnovu rezultata i procene Vašeg opšteg stanja zdravlja, lekar će preporučiti kada je vreme za započinjanje sa antiretrovirusnom terapijom (ARV).

Ustanovljen vam je HIV status i imate simptome?



Ako imate simptome povezane sa AIDS-om, savetuje Vam se da što pre započnete lečenje. Često se kod žena javljaju ginekološki simptomi, poput čestog osipa ili prekancegoregnih promena materice. Zapčinjanjem, u što skorijem roku, sa anti-HIV terapijom (anti-retrovirusnim lekovima), zajedno sa odgovarajućim lečenjem za konkretnu bolest, pomoći ćete Vašem imunološkom sistemu da ojača. To je veo-

ma stresna situacija i možda ćete osetiti bes i strah. Preporučujemo da obavite razgovor sa stručnim licem, i sa osobom koja deli Vaš problem. Takav kontakt možete ostvariti preko nevladinih organizacija koje vode osobe koje žive sa HIV-om.

Ustanovljen Vam je HIV status, a trudni ste?

To što ste HIV pozitivni ne znači da ne možete postati majka. Možete odlučiti da zadržite trudnoću i rodite zdravu bebu. Neophodno je da se najpre obratite lekaru specijalisti za HIV/AIDS i specijalisti ginekologu u Ginekološko akušerskoj klinici (GAK) u Beogradu koji će za vas razraditi odgovarajući plan lečenja. Konzumiranjem ARV terapije možete smanjiti šanse prenošenja HIV-a na vašu bebu na ispod 2% (više o tome u odeljku *Trudnoća*).

Dileme povodom saopštavanja Vašeg HIV statusa

Generalno, Vi niste u obavezi da otkrijete svoj HIV status bilo kome, što znači da ga ne morate saopštiti:

- Vašim prijateljima
- Vašem poslodavcu
- Vašim kolegama
- Vašim doktorima, zubarima ili drugim zdravstvenim radnicima

Bitno je da imate sa kim da popričate o Vašem statusu, ali Vi ste ti koji kontrolišete informacije kojima raspolazete.

U nekim slučajevima, zakonska je obaveza da se obelodani HIV status. U nekim državama, HIV pozitivne



osobe moraju da obaveste svog partnera, čak iako nameravaju da upražnjavaju bezbedan seks. U Srbiji ne postoji obaveza otkrivanja statusa, ali je predviđena obaveza o nedovođenju u opasnost seksualnog partnera ili druge osobe.

Razgovor sa partnerom

Ako ste u vezi sa HIV negativnim partnerom/partnerima, koji ne znaju da ste HIV pozitivni, moraćete da uzmete u obzir tu činjenicu i upražnjavate bezbedan seks. Na ženi je da proceni prednosti i mane saopštavanja HIV statusa, kao i načina i vremena obaveštavanja partnera o ovome. Bolje je imati podršku partnera i njegovo razumevanje, ali Vi ste ti koji donosite konačnu odluku. Možete se naći u situaciji da Vaš partner bude uplašen ili zbunjen, a Vi, sa druge strane, uplašeni da ćete biti ostavljeni. Najverovatnije će vaš partner prihvatiti Vaš HIV status i da će to u nekom smislu i ojačati Vašu vezu. U takvim prilikama često od pomoći može da Vam bude Vaš doktor ili vršnjački savetnik (osoba koja živi sa HIV-om).

Kako reći deci?

Na Vama je da odlučite da li ćete i kada ćete reći deci da ste HIV pozitivni. To je jedan od najvećih problema sa kojima se suočava majka nakon svesti o posedovanju dijagnoze HIV-a. Razgovor sa drugim HIV pozitivnim ženama, posebno onima koje imaju decu, može biti od velike pomoći u istraživanju pristupa koji možete iskoristiti. To je takođe tema za razgovor sa savetnikom

ili nekim drugim zdravstvenim radnikom, ako želite neke savete vezano za konkretne porodične odnose. Neke žene odluče da direktno i otvoreno razgovaraju sa decom, dok druge sačekaju dok deca malo ne porastu. Vi najbolje poznajete svoju decu i u poziciji ste da doneste pravu odluku. Kada se odlučite da kažete deci može biti dobra ideja da razgovarate i sa drugim ljudima koji mogu Vašoj deci pružiti podršku – možda sa rođakom ili dobrim prijateljem u koga deca imaju poverenja

Činjenica je da otvoren i fer dijalog uvek pomaže da se izgradi razumevanje i bolji kontakt sa svojim detetom.





Život sa HIV-om – Vaše zdravlje

Prikupite relevantne informacije. Naučite o pravilnoj upotrebi ARV terapije kako biste ravnopravno učestvovali u razgovoru sa lekarima, kao i u donošenju odluka u vezi lečenja.

Žena je drugačija

Različitost između muškaraca i žena znači da može postojati drugačija reakcija na HIV i eventualno lečenje bolesti. Važno je da Vaš doktor to ima u vidu. Svaka osoba koja živi sa HIV-om je jedinstvena i niko ne zna tačno kakve će virus proizvesti efekte po nju ili njega. U prošlosti mnoga istraživanja nisu težila ka specifičnim odgovorima kako će HIV i HIV terapija uticati na žensko telo, ali se to sada menja. Razgovarajte sa doktorom i prikupite specifične informacije o mogućim drugačijim efektima HIV terapije kod žena.



Pravilna telesna težina

Održavanje optimalne telesne težine u odnosu na visinu jeste koristan zdravstveni i estetski cilj kojem treba da teži svaka žena.

Prevelika telesna težina najviše povećava rizik od lipodistrofije (promena telesnog oblika).

Telesna težina ispod normale povećava rizik od lipoa-

trofije na licu. Mršavost/anoreksija, takođe, može doprineti slabljenju sposobnosti odbrane organizma. Kako? Mršava osoba nema telesne zalihe koje bi organizam mogao da iskoristi tokom borbe sa bolešću, a koje su dragocene za bitku na duže staze. Dakle, mršave osobe u startu imaju ograničene sposobnosti potrebne u borbi protiv bolesti.

Lipodistrofija (promena telesnog oblika)

Ovaj pojam se odnosi na abnormalnu raspodelu masnoća u telu, i povezan je sa posebnim grupama lekova:

1. *inhibitorima proteaze*, koji imaju veze sa sakupljanjem masti - *lipohipertrofijom*, (gde se salo nakuplja na stomaku, grudima, a ponekad i na leđima)
2. *inhibitorima transkriptaze*, koji imaju veze sa *lipootrofijom* (gubitak sala sa udova, lica i butina).

Ova dva načina promena u telesnim masnoćama smatraju se odvojenim. Neće svako ko uzima lekove iz pomenutih grupa lekova imati problema sa izgledom (procena je da oko 20% ljudi sa HIV-om imaju problema ove vrste, a žene češće od muškaraca), a određeni lekovi su više povezani sa ovim stanjima od drugih. Sakupljanje sala pojavljuje se brže od gubitka sala, ali oba sindroma javljaju se relativno sporo. Skorašnja istraživanja su pokazala da je *lipodistrofija* češća kod žena nego kod muškaraca.

Lipoatrofija kod žena, naročito u regiji lica, može dovesti do smanjenog kvaliteta života, niskog samopoštovanja i samopouzdanja, osećaja depresije i stigmatizacije.



□ *Prevenција i dijagnostikovanje lipodistrofije*

Modifikacijom Vaše terapije, kao i primenom određenih lekova, o čemu će Vas informisati Vaš doktor, možete sprečiti pojavu lipoatrofije. Prevenција *lipohipertrofije* nije dovoljno definisana i može uključivati pravilnu ishranu sa minimalnim unosom masti, odgovarajuću telesnu aktivnost i eventualnu promenu ARV terapije.

Lipoatrofija se može dijagnostikovati putem ultrazvučnog pregleda i trodimenzionalnim, površinskim, laserskim merenjem. Treba naglasiti da se ove metode ne primenjuju na Infektivnoj klinici u Beogradu, ali se zato o tome možete informisati putem interneta, gde i kako se iste obavljaju. U Zagrebačkoj klinici za infektivne bolesti ova se metoda primenjuje kao rutinski pregled. Ona nije skupa, niti invazivna i traje veoma kratko.

Lečenje lipodistrofije

Do danas ne postoji standardizovan proces lečenja lipodistrofije, ali ćemo navesti neke od mogućnosti koje se primenjuju kod pacijenata sa ovim problemom i mogu dovesti do estetskih promena.

□ Kod osoba sa lipohipertrofijom, naročito u regiji stomaka primenjuje se liposukcija, iako su rezultati najčešće kratkotrajni.

□ Lipoatrofija lica se može korigovati ubacivanjem trajnih ili polurazgradivih implantata, kao i ubrizgavanjem sopstvenog masnog tkiva - *sculpture* metoda. U nekoliko navrata tkivo se implementira u određene regije lica sve dok se ne postigne željena promena. Kod nas se ovi zahvati izvode u privatnim klinikama

za estetsku i korektivnu hirurgiju, ali naglašavamo da su ovakve intervencije za naše uslove prilično skupe. Mnoge žene nisu upoznate sa ovim metodama, ali su one u svetu veoma popularne i u širokoj su upotrebi kao *anti-age* tretman (tretman protiv starenja). Pošto Vi kao žena, koja živi sa HIV-om, treba da vodite jedan kvalitetan život i ukoliko osećate potrebu za ovakvom intervencijom to možete ostvariti neposrednim razmenjivanjem iskustava (na primer grupe samopomoći), ili direktnom konsultacijom sa stručnjacima u klinikama koje se bave estetskom hirurgijom. Ukoliko se odlučite da kontaktirate neku od ovih klinika, mi preporučujemo da bez straha od diskriminacije otvoreno razgovarate sa specijalistom, jer su danas klinike za estetsku hirurgiju osposobljene za rad sa HIV pozitivnim klijentima.

Gubitak telesne težine

Kako HIV može sprečiti Vaš organizam da apsorbuje dovoljno hrane i hranljivih supstanci, možete se lako naći u situaciji da gubite telesnu težinu, posebno ako vam je nizak broj CD4 ćelija. Takođe, možete imati češće probleme sa stomačnim infekcijama, što može dovesti do dijareje a samim tim opet do gubitka telesne težine. Gubitak apetita se može javiti kao još jedna od posledica HIV-a. Ovaj problem možete rešiti tako što ćete “slušati” svoj organizam i konzumirati hranu koju volite kada god osetite želju. Optimalan unos hrane je pet obroka dnevno. Najbitnije je uspeli održati optimalan nivo telesne težine kako bi se organizmu pomoglo da se odbrani od infekcije.

Na sajtu www.aidsresurs.org pronadjite više informacija o očuvanju opšteg zdravlja.



Ginekološki saveti

Kao žena koja živi sa HIV-om treba da vodite više računa o Vašem *ginekološkom zdravlju*. Ženski imuni sistem je najaktivniji u području usta i genitalnih organa.



Polno prenosive bolesti

Polno prenosive bolesti predstavljaju veliku pretnju ženskom reproduktivnom zdravlju i mogu dovesti do ozbiljnih posledica kao što su neplodnost i lakše prenošenje HIV virusa. One mogu napasti svaku ženu. HIV virus može uticati na ozbiljnost i tok nekih infekcija. Zbog toga je jako vazno da se testirate i ukoliko je potrebno lečite.

Vrste polno prenosivih bolesti

Hlamidija, gonoreja i sifilis

Hlamidiju izaziva bakterija koja inficira grlić materice i može se širiti kroz reproduktivne organe. Smatra se jednim od glavnih uzročnika neplodnosti kod žena.

Sifilis izaziva bakterija koja se prenosi seksualnim kontaktom i u slučaju kada postoji otvorena rana na koži. Pri kontaktu sa inficiranom kožom može doći do prenošenja bolesti. Takođe, postoji mogućnost prenošenja sa majke na dete. Sifilis nije toliko česta pojava kod žena ali se ipak savetuje opreznost i testiranje. HIV može dodatno iskomplikovati tok bolesti, ali se sifilis u principu uspešno leči u svakoj fazi.

Gonoreju izaziva bakterija koja se može preneti seksualnim kontaktom. Ona živi unutar ćelija grlića materice, u mokraćnim kanalima, rektumu, grlu i ponekad u očima. Infekcija se prenosi vaginalnim, analim i oralnim seksom, kao i putem seksualnih



pomagala. Takođe se može preneti sa genitalija na oči putem prstiju, a trudnice mogu preneti infekciju na svoje bebe tokom porođaja. Oko 50% žena neće imati nikakve simptome, ali ukoliko Vi kod sebe primetite neke promene obavezno se obratite lekaru.

Simptomi:

- neuobičajeni vaginalni iscedak izmenjene konzistentnosti i boje
- bol tokom uriniranja
- bol u donjem stomaku ili osećaj napetosti

Preporuke:

Testirajte se na sve polno prenosive bolesti jer je to bitan faktor za očuvanje Vašeg zdravlja.

Preporučuje se dodatno testiranje posle svake promene partnera u seksu.

Kandidijaza

Kandida albicans je prirodna gljivica koja generalno živi u harmoniji sa svojim domaćinom – ljudskim organizmom. Međutim, ukoliko dođe do narušavanja imunog sistema ona se može manifestovati kao infekcija. Simptomi infekcije su pojačan vaginalni iscedak, promene na ustima i anusu, svrab, upaljena vagina i vaginalna regija. Kandida se uspešno leči u ranoj fazi oboljenja dok se lečenje u podmakloj fazi može odužiti.

Herpes

Herpes infekciju izaziva virus *herpes-simpleks* tip 1 i 2. Virus takođe može dovesti do genitalnog herpesa

i danas je najčešća genitalna infekcija kod mladih i žena. Prenosi se seksualnim putem, te se preporučuje upotreba kondoma. Uspešno se leči efektivnim anti herpes lekovima koji se dobijaju na recept.

Simptomi:

- svrab na genitalijama
- bolni plikovi u vaginalnoj/anus regiji
- ponekad se javlja pojačani sekret

Izbijanje genitalnog herpesa nastupa češće ukoliko je Vaš imuni sistem oslabljen HIV-om. Kod nekih žena infekcija se može lečiti veoma dugo.

HPV *Humani papilona virus* (bradavice na genitalijama) – *Kondilomi*

Genitalne bradavice su jedna veoma česta seksualno prenosiva infekcija. Njih izaziva virus *humani papilom* HPV, ali mogu se pojaviti usled pada imuniteta što je i čest slučaj kod osoba koje žive sa HIV-om. Najčešća manifestacija simptoma su genitalne bradavice, ali kod mnogih žena mogu izostati simptomi. Postoje tri načina kako se manifestuje infekcija:


- vidljive bradavice
- nevidljive bradavice, ali je virus unutar ćelija i vidljiv samo pod mikroskopom
- latentna infekcija, koja se može otkriti samo putem specijalnih testova

Kod vidljivih bradavica preporučuje se nanošenje masti ili tečnosti na iste. Ovo može biti obavljeno u kućnim ili kliničkim uslovima. Takođe, postoji mogućnost tretiranja spaljivanjem, otklanjanje hiruškim putem, ili









putem lasera.



Srećom više od 80% HPV infekcija spontano se eliminiše, a od prirodnog imuniteta žene zavisi da li će u kontaktu sa HPV on biti eliminisan. Danas u svetu stoje na raspolaganju preventivne vakcine pod imenom *gardasil* i *cervariks*, koje su se u kliničkim ispitivanjima pokazale efikasno u prevenciji HMP virusa kod mladih od 16 godina do 22 godine. U zemljama iz okruženja (Bugarska, Slovenija i Hrvatska) vakcina protiv HPV primenjuje se putem osnovnog zdravstvenog osiguranja. Kod nas nije moguće dobiti vakcinu putem osnovnog zdravstvenog osiguranja.



Genitalno zdravlje

PAPA - NIKOLAU test

PAPA NIKOLAU testovi su važni za sve žene. Za sve HIV pozitivne žene važnost godišnjeg PAPA NIKOLAU testa je podjednaka. Žene moraju shvatiti važnost PAPA NIKOLAU testa kao neophodnog dela preventivne brige za ukupno zdravlje žene.



PAPA NIKOLAU test je metoda ispitivanja ćelija prikupljenih sa ženskog grlića materice. PAPA NIKOLAU test se može uraditi kod lekara specijaliste. Rezultat testa pokazuje prisustvo abnormalnih ćelija ili humanog papilon virusa (HPV-a) u vagini ili vratu cervika. Ovaj test je pokazao značajne rezultate kod identifikovanja abnormalnog rasta ćelija pre nego što postanu kancerogene.

“Razmisli šta treba da uradiš kako bi ostala zdrava”

Preporuke:

Ženama koje žive sa HIV-om i AIDS-om savetuje se da obave PAP test svakih dvanaest meseci radi testiranja na eventualne promene koje mogu ukazati na rizik od pojave raka grlića materice.

Procedura je relativno brza i obavlja se u ambulantnim uslovima. Razlog zbog kojeg se HIV pozitivnim ženama savetuje da obave test svakih dvanaest meseci jeste visok rizik od materične displazije, ili mogućnost nastajanja promena na grliću materice.



Ukoliko su predhodni testovi ukazali na neku disfunkciju potrebno je da uradite PAP test svakih šest meseci.



Poželjno je da Vaš broj CD4 ćelija bude veći od 200, jer ste u tom slučaju zaštićeniji od nastajanja komplikacija.

Cervikalni kancer

Cervikalni kancer je sprečiv i izlečiv ukoliko se dijagnostikuje u ranoj fazi. Kod žena koje žive sa HIV-om češće dolazi do anomalija u cervikalnim ćelijama, te samim tim su i izloženije riziku da obole od cervikalnog kancera. Pokazalo se da oslabljeni imuni sistem kod žena koje žive sa HIV-om dovodi do invazivnijeg kancera kao i do mogućnosti ponovnog pojavljivanja posle obavljenog lečenja.

Rano otkrivanje i lečenje su od ključnog značaja. Ne znače sve anomalije u cervikalnim ćelijama da ćete dobiti rak. Ukoliko Vaš PAP test pokaže neke promene, Vaš doktor će Vas trenutno uputiti na dalje testiranje.

Druga opcija je kolposkopija gde se pod mikroskopom direktno posmatraju promene a mogu se uzeti neke ćelije kao uzorak za testiranje. Neki smatraju da ovakva vrsta testiranja treba da bude rutina kod svih HIV pozitivnih žena, dok se ostali sa time ne slažu, tvrdeći da ovakva procedura nije neophodna, osim u slučaju nepovoljnog PAP testa. Neka istraživanja su pokazala da cervikalni kancer znatno brže napreduje kod HIV pozitivnih žena.




Rak materice i HIV

Prošireni rak materice koji se smatra bolešću povezanom sa AIDS-om, može se javiti i kada je broj CD4 ćelija veći od 200. Zbog toga je neophodno da se redovno javljate vašem ginekologu radi kontrole.

Ostali faktori rizika

Pored Humanog papiloma virusa koji se smatra glavnim faktorom rizika, prisutni su i pušenje i starenje (posle tridesete, faktor rizika je sve veći).






Kako HIV dodatno može uticati na vaš život

Zamor

Jedan od najčešćih neželjenih efekata HIV-a među ženama i onaj koji se veoma teško prihvata jeste zamor ili hronični umor. Osećaj zamora otežava obavljanje svakodnevnih aktivnosti svakodnevnog pritiska, na poslu, u porodici, u odnosu sa partnerom itd. Zamor može biti posledica hroničnog postojanja HIVa u organizmu. To je posledica oslabljenosti Vašeg imunološkog sistema ili posledica primene terapije. Depresija ili uznemirenost takođe mogu dovesti do javljanja osećanja zamorenosti.

Uloga ishrane i fizičkih vežbi



Mnoge žene otkrile su da im bolja ishrana i redovna fizička aktivnost mogu pomoći u smanjenju zamora. Neke dopunske terapije, takođe, mogu povećati Vaš nivo energije i poboljšati kvalitet sna. Kondicija organizma veoma je bitna po ukupno zdravlje, jer su neki antivirusni lekovi povezani sa slabljenjem mišića i telesne mase (HIV sam po sebi izaziva slabljenje).

Seks

Bezbedan Seks

Vi imate potpuno pravo da upražnjavate seks ukoliko vodite računa o zaštiti vašeg partnera. Možete slobodno uživati u različitim seksualnim aktivnostima i imate pravo na slobodu izbora.

Takođe, morate zaštititi sebe, jer muškarci u većem slučaju, prenose bolesti ženama nego obrnuto. Postoji rizik i od prenošenja seksualno prenosivih bolesti bez svesti o tome da ste zaraženi. Bezbedan seks takođe znači da vodite računa o prenosu virusa hepatitisa C. Ukoliko imate HIV i hepatitis C, veća je mogućnost da svog partnera zarazite HCV-om (hepatitisom C). Sa druge strane ukoliko Vaš partner ima HCV a Vi ne, postoji realna šansa da ga lakše dobijete.

Bilo koja druga infekcija koja postoji u Vašem genitalnom traktu, povećava broj kopija virusa u vaginalnoj tečnosti, što olakšava prenos HIV-a.

Vođenje zdravog seksualnog života kao i tretiranje eventualne bolesti je veoma važno za Vaše seksualno zdravlje.

Oralni seks

Oralni seks smatra se bezbednim što se tiče prenošenja HIV-a. Koncentracija HIV virusa u vaginalnim tečnostima je relativno niska, a usta imaju veoma dobar zaštitini mehanizam, zahvaljujući pljuvački.



Međutim, seksualno prenosive infekcije poput *herpesa* i *gonoreje*, mogu se preneti oralnim seksom.

Po nekom generalnom pravilu, nemojte imati seks sa nekim ko ima nezalečenu povredu ili čir osim ako ne koristi zavoj ili navlaku, jer Vam može preneti neku infekciju – poput *herpesa*, a rizik od prenosa HIV-a na tu osobu je takođe povećan.

Ne postoji rizik od prenošenja HIV-a tokom oralnog seksa, ali isključivo ukoliko kod oba partnera ne postoje otvorene ranice.

Menstruacija i seks

Menstrualna tečnost sačinjena je od krvi, materičnog tkiva i drugih supstanci, pa samim tim sadrži i HIV. Iako je koncentracija virusa u ovoj tečnosti nedovoljno istražena, sigurno da postoji povećani rizik od prenosa HIV-a tokom menstruacije, pa je zbog toga bitno korišćenje kondoma i bezbedno odlaganje menstrualne krvi.

Saveti i preporuke:

- korišćenje dijafragme sprečava da menstrualna krv dopre u vaginu;
- korišćenje tampona može biti od pomoći ako želite da imate bezbedan oralni seks tokom menstruacije.

Za žene koje imaju i hepatitis C bitno je da osim krvnog kontakta spreče i ostale rizike jer se hepatitis C nalazi u svim telesnim tečnostima i lakše se prenosi od HIV-a.

Seks između HIV pozitivnih partnera

Pitate se da li bi trebalo da koristite kondom ako Vi i Vaš partner imate HIV? Kondomi pružaju jedinu realnu efikasnu zaštitu od HIV-a i seksualno prenosivih infekcija, uključujući brojne viruse koji mogu dovesti do pojave prekancerogenih i kancerogenih ćelija u materici. Žene sa HIV-om su podložnije prekancerogenim promenama.

U slučaju kada su oba partnera HIV pozitivni, a ne dolazi do promene partnera, možete odlučiti da ne koristite kondome, ali onda se javljaju određeni rizici. Postoje slučajevi *re-infekcije* - super infekcije, gde već HIV pozitivna biva ponovo inficirana, novom vrstom virusa od strane svog seksualnog partnera, što može ubrzati napredovanje bolesti.

Ukratko, seks bez kondoma među HIV pozitivnim partnerima sa sobom nosi neke određene rizike, ali ovi rizici su svedeni na minimum ukoliko oba partnera konzumiraju ARV terapiju.

Stimulacija prstima

Seksualna predigra uz korišćenje prstiju je što se tiče prenošenja HIV-a bezbedna. Međutim, prsti koji su bili u ili oko analne oblasti moraju se oprati pre nego što uđu u vaginu kako bi se sprečio razvoj infekcije urinarnog trakta. Bakterije iz rektuma mogu se lako preneti do mokraćnih kanala, jer su smešteni blizu rektuma, i mogu dovesti do pojave infekcije bešike.



Seksualna pomagala

Ukoliko koristite seksualna pomagala morate voditi računa o higijeni istih. Neočišćena seksualna pomagala mogu preneti veliki broj infekcija. Drugi način zaštite jeste prekrivanje pomagala kondomima, i držanje sopstvene igračke bez razmenjivanja.

Slab libido (seksualni nagon)

Seksualni nagon varira među pojedincima i može se menjati u zavisnosti od određenih okolnosti (zdravlje, hormonalne promene, zamor itd.). Neke žene opisuju da je šok otkrivanja HIV dijagnoze imao ozbiljan uticaj na njihov libido, ali prihvatanje činjenice i povraćanje samopoverenja može otkloniti ovaj problem. Veliki broj lekova koje žene konzumiraju (uključujući ARV terapiju) takođe mogu smanjiti seksualnu želju. Zabeleženi su neki slučajevi promene u seksualnoj želji, ali ne postoje jasni dokazi koji ukazuju da lekovi to direktno izazivaju. Antidepresivi se, međutim, često koriste među ljudima sa HIV-om, a oni su povezani sa smanjenjem seksualne želje, teškoćom erekcije kod muškaraca i problemima sa orgazmom kod žena.

Lubrikanti i kondomi

Bitno je napomenuti da je sa kondomima najbolje koristiti lubrikante na bazi vode, jer bez njih kondomi postaju podložniji pucanju. Korišćenje lubrikanata tokom seksa takođe poboljšava zadovoljstvo. Prilikom odnosa sa muškarcem korišćenje lubrikanata na bazi vode smanjuje trenje i olakšava kretanje kondoma.

Nikada ne koristite lubrikante na bazi ulja poput *vazelina*, krema za ruke ili sličnih sredstva jer ona mogu oslabiti *lateks* od koga su kondomi napravljeni. Pored toga, oni nisu tako dobri po vaginalne gljivice, jer sprečavaju organizam da se sam brani.

Nikada ne koristite dva kondoma istovremeno – to može dovesti do trenja, a samim tim i pucanja kondoma.

Na web sajtu www.aidsresurs.rs možete pronaći više informacija o ovoj temi u sekciji tretman i briga.





Kontracepcija i antiretrovirusni lekovi

Žene sa HIV-om, poput drugih žena koje su seksualno aktivne mogu birati među različitim kontraceptivnim opcijama. Kontraceptivna sredstva sprečavaju trudnoću na različite načine i mogu se podeliti na četiri šire grupe:

- metode prepreke
- sredstva koja se postavljaju u matericu
- hormonski kontraceptivi i
- hirurške intervencije

Metode prepreka

Kontraceptivi koji sprečavaju prenos HIV-a i drugih polno prenosivih bolesti, koriste fizičku zaštitu koja sprečava direktan kontakt polnih organa kao i da muška sperma dođe do ženskog jajašca; ovu grupu čine: *standardni kondomi* koji se stavljaju na penis, *ženski kondomi* koji se ubacuju u vaginu i *materične pregrade* koje se ubacuju u vaginu na ulaz u matericu. Standardni kondomi su dostupni svuda; kupuju se u apotekama a dele se i masovno. Oni su, takođe, najbolja zaštita od neželjene trudnoće, od infekcije, ko-infekcije HIV-om i drugih polno prenosivih bolesti.

Dijafragme i spirale

Dijagrafme i spirale moraju se postaviti stručno, od strane stručnog lica - ginekologa. Postavljaju se na ulaz u matericu, i postoje različite verzije. Više informacija možete dobiti od svog ginekologa.

Ženski kondomi

Ženski kondomi mogu biti dobra opcija za žene sa HIV-om, ali su teško dostupni, nisu popularni i imaju rok trajanja. Imaju manju efikasnost u sprečavanju trudnoće od muških kondoma.

Ženski kondom je odličan vid zaštite od HIV-a zbog toga što omogućava ženi poziciju sa koje može kontrolisati i upravljati situacijama kada muškarac odbija da koristiti kondom.

Hormonska kontracepcija

Hormonski kontraceptivi funkcionišu tako što menjaju Vašu telesnu hemiju i iniciraju je da se spreči ovulacija. Prednost hormonskih kontraceptiva je ta što žena sama kontroliše njihovu primenu. Hormonski kontraceptivi se mogu konzumirati u vidu dnevnih tableta (pilula), kao flasteri, ili podkožni implantati, kao periodične injekcije ili kao hitni kontraceptivi – *pilule za jutro posle*. Hormonska kontraceptivna sredstva se, takođe, mogu postaviti u matericu. Neka istraživanja su pokazala da hormonski kontraceptivi mogu povećati koncentraciju HIV-a u Vašoj vaginalnoj oblasti, tako da iako Vaš partner nema HIV, razmotrite mogućnosti rizika od prenošenja.





Glavni problem kod većine hormonskih kontraceptivnih proizvoda jeste što na njihovu efikasnost utiču mnogi ARV lekovi. Tu spadaju inhibitori transkriptaze, *nevirapin* (viramun) i *efavirenz* (sustiva), kao i grupa inhibitora proteaze sa izuzetkom *indinavira* (crixivana). Postoje antiretrovirusni lekovi koji povećavaju koncentraciju kontraceptiva u krvi i antiretrovirusni lekovi koji je smanjuju.



Trudnoća

To što ste HIV pozitivni ne znači da ne možete postati majka. Danas se sve više HIV pozitivnih žena odlučuje na ovaj korak, jer su rizici prenošenja virusa na dete znatno smanjeni u odnosu na ranije pokazatelje.

Korišćenjem ARV terapije možete smanjiti mogućnost prenošenja HIV-a na vašu bebu na ispod 2%. Pritom, morate imati u vidu da se preporučuje porođaj putem carskog reza i da nećete smeti da dojite vašu bebu. Van ovih okolnosti stopa prenošenja HIV infekcije sa majke na dete leži između 24% i 30%. HIV se može sa majke na dete preneti u materici, tokom porođaja ili posle porođaja putem dojenja. Bez primene lečenja ili ostalih intervencija, jedna od četiri žene koje imaju HIV će ga preneti na svoje dete.

Planirana trudnoća

Planirana trudnoća Vam omogućava da promenite lekove ukoliko je to potrebno ili da prekinete sa terapijom pre začeća. Konsultacije sa Vašim doktorom, pomoći će da donesete relevantnu odluku.

Neplanirana trudnoća

Neplanirana trudnoća se može doživeti kao neprijatan šok ili kao prijatno iznenađenje. Imate svako pravo da razmotrite sve moguće opcije. Možete poželeti da zadržite bebu. Možete definitivno odustati od bebe.



Možete želeti decu u budućnosti, ali ne i sada – Vaše zdravlje, Vaša situacija na poslu ili odnos sa partnerom mogu biti nepovoljni faktori u datom trenutku, i na Vama je da odlučite da li ćete nastaviti sa trudnoćom ili ćete je prekinuti.

Trudničko savetovanje

U većini ginekoloških klinika postoje savetovališta gde možete dobiti sve potrebne informacije u vezi sa trudnoćom. Vi kao HIV pozitivna žena ćete, međutim, prvenstveno potražiti informacije kod svog lekara na Infektivnoj klinici, koji će Vam pružiti sve neophodne savete kao i dalje smernice.

Da li treba uzimati antiretrovirusne lekove tokom trudnoće?

Antiretrovirusna terapija smanjuje verovatnoću prenosa HIV-a na Vaše dete, međutim, imate nekoliko mogućnosti o kojima ćete se posavetovati sa svojim lekarom. Mnoge žene uzimaju kombinaciju ARV lekova tokom svoje trudnoće; druga mogućnost je da se uzimanje lekova odloži do 12-te nedelje. Ako odaberete da ne uzimate ARV tokom trudnoće ili porođaja, znajte da time povećavate verovatnoću da će Vaša beba dobiti HIV čak i kada je koncentracija virusa ispod praga detekcije. Odluka da li će tokom trudnoće uzimati lekove, dovodi mnoge buduće majke u stanje stresa. Ukoliko novonastalu situaciju ne možete kontrolisati sami, potražite pomoć stručnog lica - psihologa. Jedna od sedam žena doživljava posleporođajni stres. Ako do ovog stresa dođe, psi-

hoterapija, psihosocijalna podrška (1/1 savetovanja i grupe samopomoći) i kognitivna terapija mogu igrati bitnu ulogu u povraćaju Vaše mentalne ravnoteže.

Na web sajtu www.aidsresurs.rs možete pronaći više informacija o ovoj temi u sekciji tretman i briga.





Menopauza

Menopauza obično počinje negde između 38. i 58. godine, gde je 51. godina prosek. Tehnički se menopauza odnosi na zaustavljanje mesečnog krvarenja (perioda menstruacije). Ona označava kraj Vaše plodnosti i praćena je hormonskim promenama. Izuzev kada se menopauza javi zbog operacije (histerektomije ili uklanjanja jajnika) ona je postepen proces a ne iznenadna promena. Početna faza naziva se *peri-menopauza*, kada menstruacije postaju sve ređe i kada se javljaju drugi znaci menopauze. Ako niste sigurni da li su promene na Vašem telu posledica javljanja menopauze ili nečeg drugog, Vaš doktor može uraditi test krvi i proveriti nivo hormona, što će Vam dati jasan odgovor.



Žene različito proživljavaju menopauzu

Menopauza nije bolest, ali ima neprijatne simptome; napadi vrućine, promene raspoloženja, noćno znojenje i zamor. Možete postati skloni iznenadnim mokrenjima. Seksualne promene takođe prate kraj menstruacije, uključujući suvost vagine, slabljenje vaginalnih zidova i smanjenje libida. Rizik od srčanih oboljenja se povećava, kao i rizik od *osteoporoze*. Neke žene doživljavaju promene u razmišljanju i razumevanju (kognitivne promene).

Preporuke:

- oblačite se lagano i slojevito;
- izbegavajte kofein, alkohol, i začinjenu hranu;
- polako i duboko dišite kad god je vruće;
- možete posetiti akupunkturistu;
- koristite tehnike opuštanja poput joge, tai-čia ili meditacije;
- koristite soju u ishrani;
- radite karlične vežbe da ojačate mišiće vagine i karlice;
- koristite lubrikante na bazi vode tokom seksa;
- razgovarajte sa drugim HIV pozitivnim ženama o njihovom iskustvu.



Grupe samopomoći

Grupe samopomoći mogu biti veliki izvor podrške, pomoći i zalaganja za HIV pozitivne osobe u celom svetu. Grupe se organizuju se od strane osoba koje žive s HIV-om za ljude koji dele isti problem.

Šta Vam grupe samopomoći mogu pružiti?

- emotivnu i vršnjačku pomoć
- prilike za susrete radi razmenjivanja ideja i praktičnih informacija s drugim osobama koje žive sa HIV-om
- obuku i sticanje savetodavnih veština
- mogućnosti za aktivno učešće u nekim projektima
- međusobno osnaživanje
- osnovu za zagovaranje i organizovanja kampanja

Organizovanje grupa samopomoći

Bitno je da osnivač / vođa grupe zajedno sa svojim članovima jasno definiše glavne ciljeve i strukturu grupe. Da li će grupa biti oformljena radi podrške novo-identifikovanim / novo-dijagnostikovanim osobama, ženama ili muškarcima, ili će se koncentrisati na obrazovanje i konkretan rad, zavisi od dogovora fasilitatora (vođe grupe) i strukture učesnika. Strukturu grupe karakterišu korisnici koji učestvuju, strukturno grupa može biti određena prema polu, godinama starosti, godinama života sa HIV-om, seksualnoj orijentaciji i sl.

Očekivanja od grupa samopomoći

U principu, rad i ciljeve grupe ne bi trebalo poistovećivati sa pružanjem psiho-socijalne podrške. Žene u odnosu na muškarce sa HIV/AIDS-om imaju sasvim različite potrebe i probleme; zavisno od toga koliko dugo su HIV pozitivne, od njihovog trenutnog zdravstvenog stanja, finansijske situacije i porodičnih obaveza.

Neke žene imaju potrebu isključivo za ženskim grupama. Druge osećaju da je važno uključivati sve ljude. Neophodno je ohrabriti žene da učestvuju, obezbediti im osećaj sigurnosti i osigurati poverljivost. To se može postići pristankom i poštovanjem zajedničkih pravila.

Smernice koje se preporučuju za grupu:

- uvažava se poverljivost, potrebno je zajednički kreirati pravilnik rada u grupi;
- treba biti otvoren za razmenu i slušanje iskustava članova grupe bez osuđivanja uz potpuno uvažavanje svake rase, vere, seksualnog opredelenja i dr.
- aktivno učešće i komuniciranje pomoću jezika koji je razumljiv za sve učesnike grupe;
- uvažavanje različitosti i drugačijih stavova;
- osigurati da grupa pruži iskrenu dobrodošlicu za nove članove (ponekad stariji članovi zaborave iskustvo svog prvog dolaska na sastanak grupe);
- pri neformalnom susretu objasniti novom učesniku, članu grupe šta se događa na grupi;
- neke pozitivne žene očekuju od grupe materijalnu podršku, kao što su novac ili hrana. Potrebno je razu-



veriti ih i objasniti da im ženska grupa ne može dati novac ili hranu ali im može dati potrebne informacije o organizacijama koje ove potrebe mogu podržati;

- spojite korisnike sa udruženjima građana ili nevladinim organizacijama koji mogu šire pomoći korisnicima.

Uključenje u grupe samopomoći

Pozivamo žene koje žive sa HIV-om da se uključe u učestvovanje u grupama samopomoći.

Cljevi okupljanja grupa samopomoći:

- osnaživanje žene koje žive sa HIV/AIDS-om
- povezivanja
- pružanje poverljive podrške
- usluge i širenje informacija
- grupne posete GAK-u
- promocija 10. marta Dana žena koje žive sa HIV-om

Grupe se izvode u partnerstvu sa ženama koje žive sa HIV-om, nekoliko nevladinih organizacija za osobe koje žive sa HIV-om (AID+, Žene+, Sunce), Centrom za inkluzivno društvo CRID i vladinim agencijama.

Prijavite se za učešće u grupama samopomoći na telefone +381(0)63 83 505 95 / +381(0)11 264 75 73
Q-Club, ul. Gornjačka 30, Beograd / Srbija

Da nekom pripadamo i da nismo same

Pozitivne žene iz cele Srbije druže se i okupljaju u grupama samopomoći koristeći princip *pomozi sam sebi*. Grupe u toku rada ponekad koriste a lično iskustvo, i događaje HIV pozitivnih osoba, kao vid podrške za one tek dijagnostikovane ili bez iskustva u životu sa HIV-om.

Priključite se, iskoristite znanje iskusnije prijateljice o pitanjima koja se odnose na žene sa HIV-om. Sigurno je da neko ko živi preko 5 godina sa HIV-om predstavlja dobar izvor informacija - vremenom su se nataložile godine ličnog iskustva i mudrosti o pitanjima koja se odnose na život žene sa HIV/AIDS-om. Budite informisane kako bi uspešnije savladavale iskušenja koja nosi život sa HIV-om!

“Život sa HIV-om - brošura za žene”

Autori brošure: Q-Club

Recezent: Smiljka de Lussigny

Urednik: Nada Mičić

Izdavač: Q-Club i UNICEF

Za izdavača: Nada Mičić

Tiraž: 500 kom.

Godina izdavanja: 2009

www.aidsresurs.rs

Q-Club



unicef 

Ova brošura objavljena je u okviru projekta "Veće uključanje žena koje žive sa HIV-om" koji se realizuje uz finansijsku i tehničku podršku kancelarije UNICEF-a u Srbiji. Sadržaj i stavovi izneti u ovoj publikaciji su stavovi autora i ni na koji način ne odražavaju stavove UNICEF-a.